

Согласовано  
Директор МОУ СОШ №3  
Иванова И.В.  
26 января 2026 год

Утверждаю  
Директор ООО «Венера»  
Иванова И.В.  
Для  
Документов  
26 января 2026 год

Примерное двухнедельное меню для организации  
питания детей дошкольного возраста 1-3 лет, с  
дневным пребыванием 10,5-ти часовой режим  
функционирования

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ  
В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**

в возрасте от 1 года до 3 лет с  
дневным пребыванием 10,5 часов (ясли)

**1 день**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>						
185/2011	Каша молочная манная жидкая с маслом сливочным	150/5	4.4	7.2	16.1	108
392/2011	Чай с сахаром	150/7	0.1	0.0	7.0	28
ТТК №6	Хлеб пшеничный	20	1.4	0.4	8.8	44
	Кондитерские изделия	20	0.8	7.2	12.6	101
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>352</b>	<b>6.7</b>	<b>14.8</b>	<b>44.5</b>	<b>281</b>
<b>2-ой завтрак</b>						
399/2011	Сок фруктовый (или напитки) или фрукты свежие	100	0.7	0.0	12.2	70
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.7</b>	<b>0.0</b>	<b>12.2</b>	<b>70</b>
<b>Обед</b>						
81/2011	Суп картофельный с бобовыми	150	4.3	4.2	9.8	81
282/2011 735/2002	Котлеты из говядины рубленые с соусом томатным	50/30	8.8	7.9	9.7	125
317/2011	Макаронные изделия отварные	110	4.1	5.3	19.4	123
т.24/1996	Овощи свежие, соленые, вареные	30	0.4	0.0	1.4	7
639/2004	Компот из смеси сухофруктов	150	0.5	0.0	23.6	93
ТТК №6	Хлеб пшеничный	20	1.4	0.4	8.8	44
ТТК №7	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	8.1	38
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>20.8</b>	<b>18.0</b>	<b>80.8</b>	<b>511</b>
<b>Полдник</b>						
393/2011	Чай с сахаром и лимоном	150/7/3	0.1	0.0	8.6	35
458/2011	Ватрушка с повидлом	55	3.7	2.2	41.0	182
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>215</b>	<b>3.8</b>	<b>2.2</b>	<b>49.6</b>	<b>217</b>
	<b>Всего:</b>		<b>32.0</b>	<b>35.0</b>	<b>187.1</b>	<b>1079</b>

## 2 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>						
6/2011	Масло сливочное (порциями)	5	0.0	4.7	0.1	33
185/2011	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом сливочным	150/5	4.1	7.3	25.3	110
394/2011	Чай с молоком	160	2.7	3.3	11.3	77
ТТК №6	Хлеб пшеничный	30	2.1	0.6	13.2	66
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>345</b>	<b>8.9</b>	<b>15.9</b>	<b>49.9</b>	<b>286</b>
<b>2-ой завтрак</b>						
399/2011	Сок фруктовый (или напитки) или фрукты свежие	100	0.7	0.0	12.2	70
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.7</b>	<b>0.0</b>	<b>12.2</b>	<b>70</b>
<b>Обед</b>						
57/2011	Борщ с капустой и картофелем	150	1.3	4.9	7.8	78
239/2011	Тефтели рыбные с соусом томатным	50/30	6.1	6.8	8.4	110
321/2011	Пюре картофельное	110	2.2	4.5	15.0	101
г.24/1996	Овощи свежие, соленые, вареные	30	0.4	0.0	1.4	7
639/2004	Компот из смеси сухофруктов	150	0.5	0.0	23.6	93
ТТК №6	Хлеб пшеничный	30	2.1	0.6	13.2	66
ТТК №7	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	8.1	38
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>13.9</b>	<b>17.0</b>	<b>77.5</b>	<b>493</b>
<b>Полдник</b>						
ТТК 543	Свекла отварная с маслом	30	0.6	1.8	3.0	35
470/2011	Омлет натуральный	50	5.0	7.0	1.0	90
ТТК №6	Хлеб пшеничный	30	2.1	0.6	13.2	66
392/2011	Чай с сахаром	150/7	0.1	0.0	7.0	28
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>267</b>	<b>7.8</b>	<b>9.4</b>	<b>24.2</b>	<b>219</b>
	<b>Всего:</b>		<b>31.3</b>	<b>42.3</b>	<b>163.8</b>	<b>1068</b>

### 3 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>						
7/2011	Сыр (порциями)	10	3.3	3.0	0.0	36
185/2011	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом сливочным	150/5	4.5	6.9	19.8	110
395/2011	Кофейный напиток с молоком	150	2.3	2.0	10.6	70
ТТК №6	Хлеб пшеничный	35	2.5	0.7	15.4	77
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>12.6</b>	<b>12.6</b>	<b>45.8</b>	<b>293</b>
<b>2-ой завтрак</b>						
399/2011	Сок фруктовый (или напитки) или фрукты свежие	100	0.7	0.0	12.2	70
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.7</b>	<b>0.0</b>	<b>12.2</b>	<b>70</b>
<b>Обед</b>						
76/2011	Рассольник ленинградский	150	3.4	4.1	10.4	84
298/2011 735/2002	Голубцы ленивые с соусом томатным	50/50	7.1	6.9	10.2	127
314/2011	Каша гречневая вязкая	110	3.4	3.7	15.1	107
т.24/1996	Овощи свежие, соленые, вареные	30	0.4	0.0	1.4	7
639/2004	Компот из смеси сухофруктов	150	0.5	0.0	23.6	93
ТТК №6	Хлеб пшеничный	20	1.4	0.4	8.8	44
ТТК №7	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	8.1	38
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>17.5</b>	<b>15.3</b>	<b>77.6</b>	<b>500</b>
<b>Полдник</b>						
ТТК 547	Чай черный с яблоком	150	0.0	0.0	7.5	30
220/2011	Сдоба обыкновенная	50	4.3	0.0	5.4	170
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>4.3</b>	<b>0.0</b>	<b>12.9</b>	<b>200</b>
	<b>Всего:</b>		<b>35.1</b>	<b>27.9</b>	<b>148.5</b>	<b>1063</b>

## 4 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>						
6/2011	Масло сливочное (порциями)	5	0.0	4.7	0.1	33
185/2011	Каша молочная рисовая жидкая с маслом сливочным	150/5	1.6	6.2	16.9	100
397/2011	Какао с молоком	160	3.2	2.7	13.0	89
ТТК №6	Хлеб пшеничный	30	2.1	0.6	13.2	66
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>6.9</b>	<b>14.2</b>	<b>43.2</b>	<b>288</b>
<b>2-ой завтрак</b>						
399/2011	Сок фруктовый (или напитки) или фрукты свежие	100	0.7	0.0	12.2	70
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.7</b>	<b>0.0</b>	<b>12.2</b>	<b>70</b>
<b>Обед</b>						
85/2011	Суп картофельный с клецками	150	1.3	2.0	7.3	52
500/2004 735/2002	Биточки рубленные из птицы с соусом томатным	50/30	9.5	9.7	6.7	119
514/2004	Бобовые отварные	110	10.3	5.1	24.5	154
т.24/1996	Овощи свежие, соленые, вареные	30	0.4	0.0	1.4	7
639/2004	Компот из смеси сухофруктов	150	0.5	0.0	23.6	93
ТТК №6	Хлеб пшеничный	20	1.4	0.4	8.8	44
ТТК №7	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	8.1	38
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>24.7</b>	<b>17.4</b>	<b>80.4</b>	<b>507</b>
<b>Полдник</b>						
394/2011	Чай с молоком	150	2.7	2.3	11.3	77
741/2004	Ватрушка с творогом	55	7.3	5.7	23.0	127
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>205</b>	<b>10.0</b>	<b>8.0</b>	<b>33.3</b>	<b>204</b>
	<b>Всего:</b>		<b>42.3</b>	<b>39.6</b>	<b>169.1</b>	<b>1069</b>

## 5 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>						
7/2011	Сыр (порциями)	10	3.3	3.0	0.0	36
185/2011	Каша молочная "Геркулес" жидкая с маслом сливочным	150/5	3.9	7.0	14.3	110
395/2011	Кофейный напиток с молоком	150	2.3	2.0	10.6	70
ТТК №6	Хлеб пшеничный	35	2.1	0.7	15.4	77
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>11.6</b>	<b>12.7</b>	<b>40.3</b>	<b>293</b>
<b>2-ой завтрак</b>						
399/2011	Сок фруктовый (или напитки) или фрукты свежие	100	0.7	0.0	12.2	70
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.7</b>	<b>0.0</b>	<b>12.2</b>	<b>70</b>
<b>Обед</b>						
82/2011	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1.6	2.7	10.3	76
302/2011	Птица, тушенная в соусе с овощами	180	8.7	8.6	16.5	191
т.24/1996	Овощи свежие, соленые, вареные	30	0.4	0.0	1.4	7
639/2004	Компот из смеси сухофруктов	150	0.5	0.0	23.6	93
ТТК №6	Хлеб пшеничный	30	2.1	0.6	13.2	66
ТТК №7	Хлеб ржаной	30	2.0	0.3	12.2	57
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>15.3</b>	<b>12.2</b>	<b>77.2</b>	<b>490</b>
<b>Полдник</b>						
648/2004	Кисель из свежих яблок	150	0.0	0.0	23.3	90
473/2011	Пирожок печеный сдобный с картофелем	50	2.5	3.3	17.5	129
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>2.5</b>	<b>3.3</b>	<b>40.8</b>	<b>219</b>
	<b>Всего:</b>		<b>30.1</b>	<b>28.2</b>	<b>170.5</b>	<b>1072</b>

## 6 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>						
185/2011	Каша молочная манная жидкая с маслом сливочным	150/5	4.4	7.2	16.1	108
392/2011	Чай с сахаром	150/7	0.1	0.0	7.0	28
ГТК №6	Хлеб пшеничный	20	1.4	0.4	8.8	44
	Кондитерские изделия	20	1.8	7.2	12.6	110
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>352</b>	<b>7.7</b>	<b>14.8</b>	<b>44.5</b>	<b>290</b>
<b>2-ой завтрак</b>						
399/2011	Сок фруктовый (или напитки) или фрукты свежие	100	0.7	0.0	12.2	70
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.7</b>	<b>0.0</b>	<b>12.2</b>	<b>70</b>
<b>Обед</b>						
67/2011	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1.2	3.9	5.3	62
462/2011 735/2002	Тефтели куриные (2-й вариант) с соусом томатным	60/30	8.0	6.2	7.3	110
317/2011	Макаронные изделия отварные	110	4.1	5.3	19.4	123
т.24/1996	Овощи свежие, соленые, вареные	30	0.4	0.0	1.4	7
639/2004	Компот из смеси сухофруктов	150	0.5	0.0	23.6	93
ГТК №6	Хлеб пшеничный	30	2.1	0.6	13.2	66
ГТК №7	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	8.1	38
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>17.6</b>	<b>16.2</b>	<b>78.3</b>	<b>499</b>
<b>Полдник</b>						
393/2011	Чай с сахаром и лимоном	150/7/3	0.1	0.0	7.1	29
460/2011	Крендель сахарный	50	3.5	6.6	27.9	185
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>210</b>	<b>3.6</b>	<b>6.6</b>	<b>35.0</b>	<b>214</b>
	<b>Всего:</b>		<b>29.6</b>	<b>37.6</b>	<b>170.0</b>	<b>1073</b>

## 7 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>						
6/2011	Масло сливочное (порциями)	5	0.0	4.7	0.1	33
185/2011	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом сливочным	150/5	3.5	6.9	19.8	104
397/2011	Какао с молоком	160	3.2	2.7	13.0	89
ТТК №6	Хлеб пшеничный	30	2.1	0.6	13.2	66
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>345</b>	<b>8.8</b>	<b>14.9</b>	<b>46.1</b>	<b>292</b>
<b>2-ой завтрак</b>						
399/2011	Сок фруктовый (или напитки) или фрукты свежие	100	0.7	0.0	12.2	70
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.7</b>	<b>0.0</b>	<b>12.2</b>	<b>70</b>
<b>Обед</b>						
ТТК 1	Свекольник горячий со сметаной	150/5	1.1	5.8	7.8	75
255/2011	Биточки рыбные запеченные	50	7.1	5.7	7.2	103
321/2011	Пюре картофельное	110	2.2	3.5	15.0	101
т.24/1996	Овощи свежие, соленые, вареные	30	0.4	0.0	1.4	7
639/2004	Компот из смеси сухофруктов	150	0.5	0.0	23.6	93
ТТК №6	Хлеб пшеничный	30	2.1	0.6	13.2	66
ТТК №7	Хлеб ржаной	30	2.0	0.3	12.2	57
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>535</b>	<b>15.4</b>	<b>15.9</b>	<b>80.4</b>	<b>502</b>
<b>Полдник</b>						
392/2011	Чай с сахаром	160/8	0.1	0.0	7.5	29
741/2004	Кондитерские изделия (печенье или вафли)	40	1.3	5.8	10.5	172
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>208</b>	<b>1.4</b>	<b>5.8</b>	<b>18.0</b>	<b>201</b>
	<b>Всего:</b>		<b>26.3</b>	<b>36.6</b>	<b>156.7</b>	<b>1065</b>

## 8 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>						
7/2011	Сыр (порциями)	10	3.3	3.0	0.0	36
185/2011	Каша молочная рисовая жидкая с маслом сливочным	150/5	1.6	6.2	16.9	109
395/2011	Кофейный напиток с молоком	150	2.3	2.0	10.6	70
ТТК №6	Хлеб пшеничный	35	2.5	0.7	15.4	77
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>9.7</b>	<b>11.9</b>	<b>42.9</b>	<b>292</b>
<b>2-ой завтрак</b>						
399/2011	Сок фруктовый (или напитки) или фрукты свежие	100	0.7	0.0	12.2	70
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.7</b>	<b>0.0</b>	<b>12.2</b>	<b>70</b>
<b>Обед</b>						
57/2011	Борщ с капустой и картофелем	150	1.3	4.9	7.8	78
ТТК 2	Гуляш из филе птицы	60	3.2	6.7	5.6	90
314/2011	Каша гречневая вязкая	110	3.4	3.7	15.1	107
т.24/1996	Овощи свежие, соленые, вареные	30	0.4	0.0	1.4	7
639/2004	Компот из смеси сухофруктов	150	0.5	0.0	23.6	93
ТТК №6	Хлеб пшеничный	30	2.1	0.6	13.2	66
ТТК №7	Хлеб ржаной	30	2.0	0.3	12.2	57
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>12.9</b>	<b>16.2</b>	<b>78.9</b>	<b>498</b>
<b>Полдник</b>						
ТТК 547	Чай черный с яблоком	150	0.0	0.0	7.5	30
470/2011	Булочка «Дорожная»	50	3.4	7.0	26.1	175
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>3.4</b>	<b>7.0</b>	<b>33.6</b>	<b>205</b>
	<b>Всего:</b>		<b>26.7</b>	<b>35.1</b>	<b>167.6</b>	<b>1065</b>

## 9 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>						
6/2011	Масло сливочное (порциями)	5	0.0	4.7	0.1	33
100/2016	Суп молочный с макаронными изделиями	160	4.8	4.2	7.1	106
397/2011	Какао с молоком	160	3.2	2.7	13.0	89
ТТК №6	Хлеб пшеничный	30	2.1	0.6	13.2	66
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>355</b>	<b>10.1</b>	<b>12.2</b>	<b>33.4</b>	<b>294</b>
<b>2-ой завтрак</b>						
399/2011	Сок фруктовый (или напитки) или фрукты свежие	100	0.7	0.0	12.2	70
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.7</b>	<b>0.0</b>	<b>12.2</b>	<b>70</b>
<b>Обед</b>						
80/2011	Суп картофельный с крупой (пшено)	150	1.2	1.6	8.8	54
304/2011	Плов из птицы	160	15.1	12.8	26.8	271
т.24/1996	Овощи свежие, соленые, вареные	30	0.4	0.0	1.4	7
639/2004	Компот из смеси сухофруктов	150	0.5	0.0	23.6	93
ТТК №6	Хлеб пшеничный	20	1.4	0.4	8.8	44
ТТК №7	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	8.1	38
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>19.9</b>	<b>15.0</b>	<b>77.5</b>	<b>507</b>
<b>Полдник</b>						
222/2011 596/2011	Пудинг творожный с соусом молочным	50/20	4.2	5.6	7.7	123
698/2016	Кисломолочный напиток (кефир или ряженка или снежок)	150	4.2	4.8	6.2	88
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>220</b>	<b>8.4</b>	<b>10.4</b>	<b>13.9</b>	<b>211</b>
	<b>Всего:</b>		<b>39.1</b>	<b>37.6</b>	<b>137.0</b>	<b>1082</b>

**10 день**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>						
7/2011	Сыр (порциями)	10	2.3	3.0	0.0	36
185/2011	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом сливочным	150/5	4.1	6.3	25.3	111
395/2011	Кофейный напиток с молоком	150	2.3	2.0	10.6	70
ТТК №6	Хлеб пшеничный	35	2.5	0.7	15.4	77
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>8.9</b>	<b>9.0</b>	<b>51.3</b>	<b>294</b>
<b>2-ой завтрак</b>						
399/2011	Сок фруктовый (или напитки) или фрукты свежие	100	0.7	0.0	12.2	70
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.7</b>	<b>0.0</b>	<b>12.2</b>	<b>70</b>
<b>Обед</b>						
80/2011	Суп картофельный с крупой (рис)	150	1.3	3.5	7.2	61
547/2011	Гречка-по купечески	180	11.4	7.7	30.5	260
г.24/1996	Овощи свежие, соленые, вареные	30	0.4	0.0	1.4	7
639/2004	Компот из смеси сухофруктов	150	0.5	0.0	23.6	93
ТТК №6	Хлеб пшеничный	20	1.4	0.4	8.8	44
ТТК №7	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	8.1	38
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>16.3</b>	<b>11.8</b>	<b>79.6</b>	<b>503</b>
<b>Полдник</b>						
394/2011	Чай с молоком	150	2.7	2.3	11.3	77
467/2011	Булочка "Ванильная"	50	4.0	4.1	27.2	160
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>6.7</b>	<b>6.4</b>	<b>38.5</b>	<b>237</b>
	<b>Всего:</b>		<b>32.6</b>	<b>27.2</b>	<b>181.6</b>	<b>1104</b>